

Heli Kassila, Aino-Kaisa Kinnunen

Sukellus sisimpään –

Psykofyysinen kehotietoisuusharjoittelu vedessä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti (AMK)

Fysioterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

21.11.2013

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Heli Kassila, Aino-Kaisa Kinnunen Sukellus sisimpään – psykofyysinen kehotietoisuusharjoittelu vedessä 32 sivua + 1 liite 21.11.2013
Tutkinto	Fysioterapeutti (AMK)
Koulutusohjelma	Fysioterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Fysioterapia
Ohjaaja(t)	Lehtori Ulla Härkönen Lehtori Tiina Karihtala
<p>Mielenterveyden häiriöt ovat suurin yksittäinen sairausluokka työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyvillä ja niiden voidaan sanoa olevan uusi kansansairautemme. Psykofyysinen fysioterapia korostaa kehon ja mielen erottamatonta yhteyttä. Mielenhäiriöitä ei siis hoideta vain ajattelun kautta, vaan keholliset kokemukset ja tuntemukset otetaan osaksi prosessia. Kehotietoisuus taas on yksi psykofyysisen fysioterapian käsitteistä ja se voidaan määritellä subjektiiviseksi kokemukseksi ja tietoisuudeksi omasta kehosta ja sen toiminnasta.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ollut kehittää teoria- ja tutkimustietoon perustuen esimerkkiohjelma vedessä tapahtuvaa kehotietoisuusharjoittelua varten. Esimerkkihjelmaa varten olemme tutustuneet kehotietoisuus-käsitteeseen ja kehotietoisuusharjoitteluun sekä vedessä tapahtuvan harjoittelun erityiselementteihin. Lisäksi olemme pohtineet kehotietoisuusharjoittelun sekä joogan ja pilateksen yhdistäviä tekijöitä.</p> <p>Aikaisempaa tutkimustietoa vedessä tapahtuvasta kehotietoisuusharjoittelusta on olemassa hyvin vähän. Tämän vuoksi päätimme tarkastella lähemmin joogaa ja pilatetta, joiden yleisesti ymmärretään parantavan kehonhallintaa ja -tuntemusta. Kyseiset lajit ovat tunnettuja ja harrastettuja Suomessa ja niistä on olemassa myös vesisovelluksia.</p> <p>Vesi tarjoaa kaikenlaiselle harjoittelulle hyvän ympäristön. Veden noste ja hydrostaattinen paine tekevät vedessä liikkumisen kevyen tuntuiseksi. Vedessä harjoiteltaessa veden vastuksen on todettu vaikuttavan positiivisesti muun muassa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyyn, nivelten liikelaajuuksiin sekä lihasvoimaan.</p> <p>Sekä kehotietoisuusharjoittelussa että joogassa ja pilateksessa korostetaan ihmisen sisäisen kokemuksen merkitystä. Tätä sisäänpäin keskittymistä voidaan syventää erityisesti hengityksen avulla. Vedessä tapahtuva kehotietoisuusharjoittelu voi pitää sisällään erityisesti hengitysharjoituksia, kehon liikkumisharjoituksia veden vastusta vasten ja rentoutumisharjoituksia.</p> <p>Toivomme opinnäytetyönä toimivan kehittämistyömme lisäävään tulevaisuudessa kiinnostusta erityisesti vedessä tapahtuvaa kehotietoisuusharjoittelua kohtaan.</p>	
Avainsanat	psykofyysinen fysioterapia, kehotietoisuus, vesiliikunta, jooga, pilates

Author(s) Title	Heli Kassila, Aino-Kaisa Kinnunen Water Based Body Awareness Therapy
Number of Pages Date	32 pages + 1 appendix Autumn 2013
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Specialisation option	Physiotherapy
Instructor(s)	Ulla Härkönen, Senior Lecturer Tiina Karihtala, Senior Lecturer
<p>Mental health problems are the main reason for people retiring on disability pensions in Finland. Therefore mental health problems are a serious risk for the Finnish public health and welfare. Psychophysical physiotherapy sees the body and the mind inseparably entwined together. When treating mental health problems, one should be treating the person as a whole. Body awareness is one of the main concepts in psychophysical physiotherapy. Body awareness can be perceived as a personal experience and perception of one's body.</p> <p>The purpose of our thesis was to develop a method for a water based body awareness exercise. The method we developed is based on a review of current literature and studies in this field. In the making of our thesis we found out that there is not much research available on water based body awareness therapy. Because of this, we also decided to look into yoga and pilates as a source of information. They are both commonly known and practiced in Finland. There are also water based applications of both sports existing.</p> <p>Water is a good environment for all kinds of rehabilitation therapy. Moving in the water feels easy because of the buoyant force and the hydrostatic pressure. Also, the resistance of the water has a positive influence for the respiratory and circulatory system, for the range of motion of the joints and for muscle strength.</p> <p>The body awareness exercises, yoga and pilates all stress the importance of a personal experience of one's body. This inner concentration can be deepened with breathing exercises. A water based body awareness exercise can include such components as breathing exercises, movement exercises against the resistance of the water and relaxation exercises.</p> <p>We hope that this thesis will increase the interest in water based body awareness exercise in the future.</p>	
Keywords	psychophysical physical therapy, body awareness, water based, yoga, pilates

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyö kehittämistyönä	3
2.1	Kehittämissuunnitelma	3
2.2	Suunnitelmasta toteutukseen	4
3	Psykofyysinen fysioterapia	5
3.1	Tieteenfilosofiset lähtökohdat	5
3.2	Kehotietoisuuden määrittelyä	6
3.3	Kehotietoisuusharjoittelun menetelmistä	7
3.3.1	Kehotietoisuusharjoittelun ydinkohdat	7
3.3.2	Jooga kehotietoisuusmenetelmänä	9
3.3.3	Pilates kehotietoisuusmenetelmänä	11
4	Vesi harjoitusympäristönä	14
4.1	Veden fysikaalisista ominaisuuksista	14
4.2	Veden vaikutus liikkujalle	15
4.3	Pilateksen ja joogan vesisovellutuksista	17
5	Vedessä tapahtuvan kehotietoisuusharjoitteluohjelman kehittäminen	19
5.1	Edellytykset harjoitukselle	19
5.2	Tuntisuunnitelma	20
6	Pohdinta ja johtopäätökset	25
7	Lopuksi	28
	Lähteet	29
	Liitteet	
	Liite 1. Kehotietoisuus vedessä – ohjattu harjoitus ryhmälle	

1 Johdanto

Fysioterapeutin ammattiin sisältyy jo nimensä perusteella oletus kehollisesti työskentelestä. Kosketamme asiakkaitamme ja pyydämme heitä tekemään liikkeitä halutulla tavalla. Keho ei kuitenkaan ole vain sen fyysinen ulottuvuus. Kehomme kantaa mukanaan kaikkia aiempia kokemuksiaan. Kokemukset kulkevat mukana psyykkisesti omassa mielessämme, mutta ne näkyvät myös kehomme tasolla esimerkiksi ryhdissä, tavassa kävellä ja hengittää. Kehon kieli ei siis ikinä hiljene, vaan sitä voi lukea jos vain itse hiljentyä kuuntelemaan ja havainnoimaan. (Mattsson 1998: 9–10.) Nykypäivän länsimaisessa yhteiskunnassa kiire ja hektinen elämänrytmi ovat kuitenkin enemmän sääntö kuin poikkeus ja harva pysähtyy kuuntelemaan kehostaan ja mielestään kumpuavia viestejä ajoissa.

Suomi sijoittuu psyykkisten häiriöiden esiintyvyyden osalta länsimaiseen keskitasoon. Toisaalta häiriöihin sairastutaan entistä nuorempana ja usein ne myös kroonistuvat. Mielenterveyshäiriöt ovatkin suurin yksittäinen työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen syy. Tämän perusteella voidaan sanoa mielenterveyshäiriöiden olevan yksi suomalaisten kansantaudeista. (Lönngqvist 2005; Suvisaari 2013: 2, 17.) Psykofyysisen fysioterapian perusajatuksena on kehon ja mielen yhteys toisiinsa. Näin ollen mielen ongelmakohtia ratkottaessa ei voida ajatella hoidettavan vain ihmisen päätä, vaan myös kehon kuuntelu ja huomioiminen on tärkeää. Muutoksen ajatellaankin tapahtuvan samanaikaisesti sekä kehollisissa tuntemuksissa ja oman kehon hyväksymisessä että ajattelussa ja asenteissa. (Jaakkola 2009: 8.)

Veden voidaan sanoa olevan ihmisen ensimmäinen elementti. Aloitamme elämän ensi hetket veden varassa, mutta maailmaan tultuamme ikään kuin vieraannumme siitä. Se on sääli, sillä vesi on elementtinä hyvin armollinen ja tukeva. Veden varassa liikuntarajoitteinen ihminen voi kokea liikunnan iloa siinä missä kuka tahansa muukin. Vedessä ylipainoinen ihminen kykenee liikkumaan sulavasti ja kevyesti. Veden varassa myös ikäihmiset voivat tehdä asioita, jotka eivät välttämättä kuivalla maalla onnistuisi. Fysioterapiaopintojen aikana henkilökohtainen kiinnostuksemme vedessä liikkumista kohtaan on kasvanut. Veden fysiologisten vaikutusten lisäksi olemme kiinnittäneet huomiota sen psykososiaalisiin ulottuvuuksiin.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ensin perehtyä kehotietoisuuden määritelmiin ja harjoittelumuotoihin sekä muodostaa niiden perusteella pilottiohjelma vedessä tapahtuvalle kehotietoisuusharjoittelulle. Aikaisempaa tutkimustietoa vedessä tapahtuvasta kehotietoisuusharjoittelusta ei hakujemme perusteella löytynyt. Tämän vuoksi päätimme myös tarkastella lähemmin kahta Suomessa tunnettua ja harrastettua lajia, joiden yleisesti ymmärretään parantavan kehonhallintaa ja -tuntemusta. Tavoitteenamme on soveltaa niistä selville saamiamme tietoja vesiterapiassa. Valitsemamme lajit ovat jooga ja pilates.

Opinnäytetyön avulla pyritään tarjoamaan fysioterapeuteille tietoa vedessä tapahtuvan kehotietoisuusharjoittelun mahdollisuuksista. Haluamme madaltaa kynnystä altaassa tapahtuvan kehotietoisuusharjoittelun ohjaamiseen tuottamalla pilottiohjelma. Ohjelman avulla pyrimme nostamaan esiin, mitä kaikkea vedessä tapahtuva kehotietoisuusharjoittelu voi pitää sisällään. Koska veden ja kehotietoisuuden teemojen yhteenliittäminen on kohtalaisen uusi asia, uskomme työstä olevan apua kehotietoisuuden parissa toimiville fysioterapeuteille ja muille kehotietoisuuden kanssa työskenteleville alan ammattilaisille.

2 Opinnäytetyö kehittämistyönä

2.1 Kehittämissuunnitelma

Tutkimuksellisen kehittämistehtävän tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa ja uusia sovelluksia aiempaan tutkimukseen perustuen (Härkönen – Karhu – Konkka – Mikkola – Roivas 2011: 6). Tätä opinnäytetyötä voidaan kutsua kehittämistehtäväksi, sillä sen tavoitteena on nimensä mukaisesti kehittää aiemmin tutkitun tiedon pohjalta jotakin uutta. Opinnäytetyön yleisenä tavoitteena voidaan nähdä olevan oman alan kehityskohtien löytäminen ja niihin puuttuminen (Härkönen ym. 2011: 5). Tässä työssä on lähdetty liikkeelle oman alan olemassa olevista ilmiöistä ja yhdistetty ne toisiinsa tavalla, josta ei ole paljon aiempaa tutkimusta.

Kehittämistehtävä alkaa usein aiheeseen perehtymällä eli orientoitumisella (Lähtenmäki 2009: 17). Tässä työssä se tapahtuu tutustumalla ensin kehotietoisuuden käsitteen teoriaan ja sen käytännön sovelluksiin. Käsitlemme myös joogaa ja pilatesta, sillä ne jakavat saman filosofian kehotietoisuuden käsitteen kanssa. Lisäksi näistä lajeista on olemassa myös vesisovelluksia. Tarkastelemme niin ikään veden fysikaalisia ominaisuuksia sekä sen soveltuvuutta kehotietoisuusharjoitteluun.

Orientoitumisen jälkeen alkaa toteuttamisvaihe, jossa aiempaa teorian tietoa hyödynnetään käytäntöön (Lähtenmäki 2009: 16, 19). Tässä työssä toteuttamisvaihe tarkoittaa vedessä tapahtuvan kehotietoisuusharjoitteluohjelman luomista teorian pohjalta sekä siihen liittyvää kirjoitusprosessia. Lisäksi testasimme esimerkkiohjelmaa itse useampaan kertaan käytännössä.

Kehittämistehtävän viimeistä vaihetta voidaan kutsua viimeistelyksi (Lähtenmäki 2009: 16). Meidän kohdallamme viimeistely oli erityisesti pohdinnan ja johtopäätösten tuottamista, jossa koottiin yhteen vedessä tapahtuvan kehotietoisuusharjoittelun kanalta olennaisia asioita. Lisäksi viimeistelyyn voidaan varmasti laskea koko kehittämistehtäväprosessin viimeistely kirjallisen muodon viimeiset viilaukset mukaan lukien.

2.2 Suunnitelmasta toteutukseen

Itse opinnäytetyön päätuote, tuntimallinnus, on työn liitteenä. Työssä kuvataan tarkemmin tunnin suunnitelma ja yksityiskohtia. Työssä taustoitetaan perustellen tunnille valittuja harjoituksia sekä edellytyksiä harjoituksen ohjaajalle, osallistujille ja harjoittelu-tiloille.

3 Psykofyysinen fysioterapia

3.1 Tieteenfilosofiset lähtökohdat

Psykofyysinen fysioterapia pyrkii tarkastelemaan ihmisen toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Taustalla on ajatus mielen, kehon ja ympäristön erottamattomasta yhteydestä toisiinsa. (Jaakkola 2009: 8.) Kehoa ei voida siis tästä näkökulmasta tarkastella vain mekaanisesti joitakin liikeratoja suorittavana tekijänä, vaan toimintakykyyn vaikuttavat myös paitsi keholliset tekijät, myös ihmisen sen hetkinen mielentila ja henkilöhistoria, persoonallisuus ja ympäröivä yhteiskunta. Tämä monimuotoisuus vaikuttaa luonnollisesti myös psykofyysisen fysioterapian tutkimis- ja terapiamenetelmien valintaan (Jaakkola 2009: 8).

Myös Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys Ry määrittelee psykofyysisen fysioterapian kokonaisvaltaiseksi toimintakykyyn vaikuttavaksi menetelmäksi. Tavoitteena on yhdessä asiakkaan kanssa kannustaa kehollisten tuntemusten tunnistamiseen ja kokemiseen sekä avustaa asiakasta löytämään itse selviytymis- ja ratkaisumalleja toimintakyvyn haasteisiin. Yhdistys myös korostaa fysioterapian merkitystä mielenterveyskuntoutuksessa. (Psyfy Ry 2013.)

Kehon ja mielen yhteyttä ja ihmisen subjektiivista kokemusta maailmasta nimitetään fenomenologiseksi näkökulmaksi. Klemolan (2005: 11) mukaan fenomenologinen näkökulma tarkastelee maailmaa aina yhden henkilön kokemuksen kautta. Todellisuutta tarkastellaan siis sen mukaan millaisena se kullekin näyttäytyy. Tärkeää on kuitenkin tiedostaa, että näkökulmia on aina yhtä monta kuin tarkkailijoitakin. Toisin sanoen samaa ilmiötä tai tapahtumaa voidaan kuvata hyvinkin eri tavalla riippuen katsojan näkökulmasta. (Klemola 2005: 11.)

Tässä opinnäytetyössä lähtökohtanamme on Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys Ry:n määritelmä psykofyysiselle fysioterapialle. Opinnäytetyö perustuu siis ajatukselle, että ihmisen keho ja mieli ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa toistensa kanssa.

3.2 Kehotietoisuuden määrittelyä

Klemola (2005: 52–53) lähtee liikkeelle tietoisuuden käsitteestä, jonka hän kuvaa olevan kokemuksellisuuteen perustuva monitahoinen kokonaisuus. Klemola luettelee tietoisuuden tasoiksi ainakin neljä eri osatekijää. Ensimmäisenä on tietoisuutemme ulkoisista aistihavainnoista, joita ovat esimerkiksi näkö-, kuulo- ja tuntoaistimme meille välittämät tuntemukset. Toisena osatekijänä on Klemolan nimittämä proprioseptinen tietoisuus eli oma tietoisuutemme kehon sisäisistä aistimuksista. Kolmantena osatekijänä Klemola nostaa esiin sisäisen puheemme, tunneaistimukset ja mielikuvat, joita hän nimittää tietoisuuden assosiaatiovirraksi. Neljäntenä osatekijänä Klemola pitää tietoisuuden metatasoa eli tietoisuutta omasta tietoisuudesta.

Klemolan (2005: 57) mukaan kehotietoisuudessa on kyse nykyhetkessä olemisesta ja oman kehon tuntemusten kuuntelemisesta. Modernin ajan ihmisen hektisen elämän keskellä tuntuukin usein siltä, että itsensä todelliseen kuunteluun ja pysähtymiseen ei ole aikaa.

Läsnäolosta puhuu myös Kabat-Zinn (2011: 30–31), jonka mukaan tietoisien läsnäolon harjoituksen tärkein tavoite on päästää irti menneisyydestä, unohtaa tuleva ja vain olla nykyhetkessä. Kabat-Zinn (2011: 30–33) jatkaa, että harjoittelussa ei ole kyse minkään asian tekemisestä vaan pelkästään olemisesta ja huomion kiinnittämisestä sisäänpäin. Vaikka Kabat-Zinn ei puhukaan kehotietoisuusharjoittelusta, voidaan hänen ajatuksensa tietoisesta ja hyväksyvästä läsnäolosta liittää myös kehotietoisuusharjoitteluun.

Oman kehon kuuntelu ja huomion kiinnittäminen sisäänpäin ovatkin kehotietoisuusharjoittelun keskiössä. Itsetuntemus ja oman kehon tiedostaminen lähtee liikkeelle kehosta saadun tiedon ja palautteen avulla. Kehotietoisuuden avulla opimme myös käyttämään kehoamme tarkoituksenmukaisesti. (Knill – Knill 2009: 8.) Kehotietoisuus siis kattaa ne kaikki kokemukset ja tuntemukset mitä ihmisellä on omasta kehostaan. Kehotietoisuuteen ei sisälly vain kehon fyysinen puoli, vaan mukana kulkee myös kehon psyykkinen merkitys ja sen sosiaalinen osa-alue. (Mänty – Kuukasjärvi 2012: 37.)

Samoilla linjoilla jatkaa Jaakkola (2007: 9), joka korostaa kehotietoisuusharjoittelun merkitystä kehon ja mielen tuntemusten yhteenpunomisessa. Jaakkolan (2007:9) mukaan kehotietoisuusharjoittelu lisää paitsi kehollisten tuntemusten tunnistamista, myös tietoisuutta mielessä olevien tunteiden yhteydestä kehon tuntemuksiin.

Roxendal ja Winberg (2002: 52–53) jaottelevat kehotietoisuuden kahteen ulottuvuuteen, jotka ovat kokemusulottuvuus ja liikeulottuvuus. Kokemusulottuvuuden piiriin kuuluvat kehossa tapahtuvat kokemukset ja elämykset, kun taas liikeulottuvuus nimensä mukaisesti liittyy taitoihin liikuttaa ja ohjata kehoa sekä hallita oman kehon liikkeitä.

Myös Gyllensten, Skär, Miller ja Gard (2010: 445) nostavat esiin kehotietoisuuden kaksi puolta. Toisaalta on olemassa omassa kehossa elämisen kokemus, toisaalta taas oma kokemus elämisestä suhteessa toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Nämä identiteetin rakennuspalikat eivät missään nimessä ole merkityksettömiä, sillä niiden avulla ihminen asettuu ja etsii paikkansa suhteessa muihin. Kehotietoisuuden mahdolliset ongelmat heijastuvat helposti myös koko yksilön terveyteen. Fysioterapian kannalta kehotietoisuudella ja sillä, minkälaisena se ilmenee kunkin yksilön kohdalla, onkin suurta merkitystä. (Gyllensten – Skär – Miller – Gard 2010: 445.)

Kehotietoisuuden (body awareness) voidaan sanoa olevan erittäin monitahoinen ja vaikeasti määriteltävä käsite. Kirjallisuuteen tutustuessi huomaa helposti, että erilaisia käsitteitä, kuten kehontietoisuus, kehontuntemus, ruumiintuntemus ja ruumiinhahmotus, käytetään samankaltaisissa yhteyksissä ja sekaisin toistensa kanssa (esim. Granö 2005; Hartikainen 2005; Judén 2005; Klemola 2005). Käytämme jatkossa kehotietoisuuden käsitteestä selvyiden vuoksi vain yhtä nimitystä. Tässä opinnäytetyössä määrittelemme kehotietoisuuden Herralaa, Kahrolaa ja Sandströmiä (2008: 33) mukailleen sisäisen kokemuksen kautta syntyväksi tietoisuudeksi omasta kehosta. Omaa kehoa ei siis tarkastella ulkoapäin objektina, vaan kehon kautta koetaan tunteita, hankitaan kokemuksia ja tehdään aktiivisesti asioita. Jokainen voi varmasti lisäksi tunnistaa jännittävän tilanteen, joka on lauennut, kun olemme keskittyneet hengittämään rauhallisesti. Tämän takia haluamme korostaa myös kehon kuuntelun merkitystä esimerkiksi keskittymisessä ja hetkessä pysymisessä.

3.3 Kehotietoisuusharjoittelun menetelmistä

3.3.1 Kehotietoisuusharjoittelun ydinkohdat

Hengityksen merkitys kehotietoisuusharjoittelussa on suuri. Klemolan (2005: 58) mukaan se toimii erittäin tärkeänä harjoituksen apuvälineenä ja ajatuksien keskittäjänä.

Hengitykseen keskittyminen auttaa unohtamaan ulkopuolisen maailman ja suuntaamaan huomion sisäänpäin, kehosta itsestään tuleviin tuntemuksiin. Klemola (2005: 59) painottaa myös hengityksen syventämisen merkitystä. Hänen mukaansa harjoittelun ja tarkkaavaisuuden avulla voimme oppia syventämään hengitystämme ja tätä kautta laajentaa kehotietoisuuttamme. Tämä tapahtuu tietoisien hengittämisen avulla. Tällöin ikään kuin jätämme huomioimatta kaikki ulkoiset ärsykkeet ja aiemmin mainitun assosiaatiovirran ja keskitymme vain hetkessä olemiseen.

Myös Ekerholt ja Bergland (2008: 839) nostavat esiin hengityksen merkityksen. Heidän mukaansa hengitykseen keskittymällä huomiota on helpompi suunnata sisäänpäin. Kehon viestit, lihasten tuntemukset ja omat tunnetilat nousevat helpommin esiin ja myös niiden tunnistaminen helpottuu. Hengitystä tarkkailemalla on myös mahdollista tunnistaa pitkittyneitä kehon käyttämisen tapoja sekä näihin tapoihin liittyviä tunnetiloja ja uskomuksia. (Ekerholt – Bergland 2008: 839.) Jännityksen helpottuminen syvän sisään- ja uloshengittämisen avulla on hyvin yleistä. Toisaalta taas esimerkiksi urheilusuorituksen aikana hengityksen rytmittäminen tukee ja helpottaa liikkumista.

Fysiologiselta kannalta nykypäivän ihmisen hengitys on usein hyvin pinnallista (Sova 2009: 104). Oikeaoppisessa hengityksessä ovat mukana sekä uloimmat kylkivälilihakset että pallea (Bjälle – Haug – Sand – Sjaastad – Toverud 2009: 309). Pallean supistuminen alaspäin aloittaa normaalin sisäänhengityksen. Tämä aiheuttaa rintakehän laajenemisen pituussuunnassa. Samaan aikaan ulommat kylkivälilihakset supistuvat ja nostavat kylkiluita, joka taas edesauttaa rintakehän laajenemista sivusuunnassa. Rintaontelon laajeneminen aiheuttaa alipaineen, jonka imuvaikutuksesta ilma virtaa keuhkoihin. Uloshengitys tapahtuu levossa passiivisesti. Rasituksen aikana sisemmät kylkivälilihakset ja vatsalihakset auttavat supistuessaan työntämään palleaa rintaonteloa päin. Näin rintaontelon tilavuus pienenee ja ilman ulosvirtaus tehostuu. (Bjälle ym. 2009: 307–309; Lehtinen – Martin – Lillrank 2010: 17–18.) Pinnallisesta hengityksessä pallean käyttö on jäänyt vähälle tai unohtunut kokonaan, kun taas rintakehän ja varsinkin kylkivälilihasten käyttö on liioiteltua (Sova 2009: 104).

Syvällä, kaikkia hengityslihaksia hyväksikäyttävällä hengityksellä voidaan vaikuttaa myös autonomisen hermoston toimintaan. Hidastunut hengitystiheys muun muassa laskee sydämen sykettä, auttaa ruuansulatuksen toiminnassa ja laskee elimistön valmiustasoa, jolloin stressituntemus vähenee. (Sova 2009: 102.) Hengittämällä rauhallisesti ihminen aktivoi samalla parasympaattista hermostoaan. Parasympaattinen her-

mosto alkaa toimia vasta ihmisen ollessa lepotilassa ja rauhoittuneena. (Lehtinen – Martin – Lillrank 2010: 26.) Kehotietoisuuden kannalta syvä ja rauhallinen hengitys tarjoaa optimaalisemmat puitteet oman kehon kuunteluun ja huomion kääntämiseen nykyhetkeen.

Vedessä hengityksen harjoittaminen on erityisen tehokasta ja helppoa. Veden aiheuttaman paineen vuoksi hengityksen vaiheet voimistuvat eri tavoin. Vedessä liikuttaessa yleensä myös hengitysilma on tavallista kosteampaa ja hengitys helpottuu siksikin. (Anttila 2003: 119.)

Myös keskilinjan merkitystä painotetaan kehotietoisuusharjoittelussa. Keho on keskilinjassaan silloin, kun paino on jakautunut tasaisesti kehon kummankin puoliskon välillä. Tässä asennossa kehon on myös parhaiten mahdollista rentoutua. Jos olemme kallistuneet toiselle puolelle, tarkoittaa se tarpeetonta jännitystä toisella kehon puolella ja taas tarpeetonta venytystä toisella. (Klemola 2005: 188–189.) Monet meistä kannattelevat kehoaan vuosien saatossa muodostuneessa asennossa, jossa on paljon turhia jännityksiä ja kipuja. Kehon keskilinjan löytäminen ja kehon symmetrinen kannattelu saattaisivatkin olla avain näihin ongelmiin.

Myös Skatteboe (2005: 19) painottaa keskilinjan ja tasapainon merkitystä. Hän nostaa myös esiin vartalon keskipisteen siirtymisen ylöspäin, jonka seurauksena niska-hartia -seutu on usein jännityksessä. Skatteboen (2005: 19) mukaan pieni liike keskivartalossa saa helposti myös muut ryhtiä ylläpitävät lihakset jännittymään. Tämän seurauksena kehon painopiste siirtyy alaspäin ja niska-hartia -seudun jännitys tulee tarpeettomaksi. Keskilinja ei siis kulje vain vartalon keskeltä vertikaalisesti, vaan sillä on myös horisontaalinen ulottuvuus.

Klemola (2005: 196) puhuu kehon ankkuroimisesta alustaan. Tällä hän tarkoittaa sitä, että kaikki mitä kehollamme teemme tapahtuu jollakin tavalla suhteessa alustamme. Tämä auttaa Klemolan mukaan liikkeiden tukemisessa ja niiden voimantuotossa.

3.3.2 Jooga kehotietoisuusmenetelmänä

Yleisesti ottaen joogaa voidaan pitää yhtenä tunnetuimmista ihmisen sisäisen kokemuksen huomioon ottavista liikuntamuodoista (Koski 2000: 11). Joogaharjoittelussa henkinen ja fyysinen kokemus ovat koko ajan läsnä eikä niitä voida erottaa toisistaan.

Joogan käytännön harjoittelun hallinnan katsotaan auttavan filosofian ja henkisen puolen sisäistämisessä. Toisaalta taas pelkkä joogan filosofian opiskeleminen ei välttämättä tuo syvempää ymmärrystä, ellei tätä teoriaa yhdistä harjoitteluun ja liikkeeseen. (Maehle 2010: 11.) Nämä ajatukset kiinnittyvät hyvin aiemmin käsitellyn kehotietoisuuden ytimeen, jossa tavoitteena on huomion kiinnittäminen sisäiseen kokemukseen liikkeestä ja omasta kehosta (Kabat-Zinn 2011: 30–33). Voitaisiinkin sanoa, että verrattuna moniin muihin liikuntamuotoihin, jooga keskittyy ensisijaisesti ihmisen henkiseen puoleen.

Joogan tarkasta alkuperästä ei ole tietoa. Se on kuitenkin selvää, että se pohjautuu vanhoille intialaisille kirjoituksille ja harjoituksille ennen ajanlaskun alkua. (Koski 2000: 103.) Intialaisia perinteitä noudattava jooga perustuu siis enemmän hengitykseen ja siihen, miltä kehon eri asennot tuntuvat sisäisesti. Länsimaisen jooga perinteen voidaan taas katsoa keskittyneen enemmän joogan fyysiseen puoleen voimankäytön ja asentojen ulkoisen näytävyyden osalta. (Räisänen 2005: 9–10.) Tässä opinnäytetyössä huomiomme keskittyykin juuri tähän joogan henkiseen ja psyykkiseen puolen ilmentymään fyysisen harjoittelun kautta.

Kuten jo aiemmin on mainittu, joogaharjoittelu ei keskity pelkästään fyysiseen kehittämiseen vaan se on kokonaisvaltaista harjoittelua mielen ja filosofian tuntemuksesta lähtien. Joogaharjoittelussa filosofian tuntemus ja ihmisen etiikka on yhtä tärkeässä roolissa kuin vaikkapa hengitys tai liikkeiden ja asentojen hallinta. (Maehle 2010: 11–14).

Yksi joogaharjoittelun tärkeimmistä tekijöistä on ujjayi-hengitys. Hengitys ei rytmity liikkeen mukaan, vaan liike seuraa hengitystä. Samalla hengityksen ja puhtaan ilman ajatellaan puhdistavan ja virkistävän kehoa ja mieltä. (Maehle 2010: 14; Räisänen 2005: 18.) Tämä menee hyvin yksiin esimerkiksi Klemolan (2005: 59) ajatusten kanssa. Hänen mukaansa hengityksen syventämisellä voidaan laajentaa omaa kehotietoisuutta ja keskittyä läsnäoloon. Räisänen (2005: 50) pitää hengitystä mielenhallinnan tärkeimpänä välineenä. Hänen mukaansa ajatuksemme säätelee hengitystä, mutta toisaalta hengitykseen keskittyessämme pystymme unohtamaan kaiken muun ja ikään kuin hiljentämään mieleämme. Joogaharjoittelu perustuukin erityiseen vinyasa-menetelmään, jossa asennot eli asanat tehdään hengitykseen tahdissa samalla mieltä rauhoittaen ja meditoiden (Räisänen 2005: 33).

Maehle (2010: 25) menee vielä pidemmälle. Hänen näkee hengityksen keinona siirtää ajatukset pois tekemisestä ja asanoista. Hänen mukaansa hengitys auttaa huomaamaan ympäröivän maailman väliaikaisuuden ja ohimenevyyden. Hengitys onkin hänen mielestään ainoa joogaharjoittelun pysyvä elementti.

Joogaharjoittelun fyysinen olomuoto näkyy asentojen eli asanoiden harjoittelussa. Asanoiden katsotaan poistavan kehon sairauksia ja häiriötekijöitä ja puhdistavan kehoa. Asanoiden vaikutukset siis tukevat ihmisen mielessä tapahtuvia muutoksia. (Maehle 2010: 13; Räisänen 2005: 33.) Samaa ajatusta jatkaa myös joogan käsite linjautumisesta. Joogassa linjautuminen ja tasapainon löytäminen ei tarkoita vain fyysistä keskilinjaa, vaan myös mielentilaa. (Iyengar 2010: 29.) Kun teemme liikkeen tai ajattelemme jollakin tietyllä tavalla, meidän on tehtävä liike vastakkaiseen suuntaan tai ajateltava vastakkaisella tavalla (Maehle 2010: 25). Joogan linjautumisen voidaan taas ajatella olevan lähellä kehotietoisuuden ajatusta keskilinjasta. Keskilinjan löytäminen mahdollistaa samalla kehon ja mielen rentoutumisen. (Klemola 2005: 188–189.) Voitaisiinkin ajatella, että joogaharjoittelu, samaan tapaan kuin kehotietoisuusharjoittelu, tähtää rentouden ja keskittymisen yhdistelmään, jossa liike ja mieli toimivat aukottomasti yhdessä.

3.3.3 Pilates kehotietoisuusmenetelmänä

Pilates on lajina ja harjoittelumuotona paljon joogaa nuorempi. Sen kehittäjä, saksalainen Joseph Pilates oli kuitenkin hyvin kiinnostunut joogasta, voimistelusta, nyrkkeilystä, kamppailulajeista sekä filosofiasta. Voidaankin sanoa Pilateksen harjoitusfilosofian hyvän terveyden saavuttamiseksi olleen hyvin holistinen. (Isacowitz 2006: xiv–xv.)

Pilateksen sanotaan olevan fyysisten harjoitteiden lisäksi myös henkistä harjoitusta. Pilatekseen lajina kuuluu kolme Joseph Pilateksen lausumaa ”suurempaa periaatetta”. Periaatteista ensimmäinen on kehon, mielen ja hengen täydellinen koordinointi. Toisen periaatteen perimmäinen ajatus on luonnollisen rytmin saavuttaminen tiedostamattomien aktiviteettien suhteen. Tästä esimerkkinä on hyvä ryhti ja sen ylläpito. Tavoitteena on tietoisien ryhdikkyiden harjoittelun tuloksena saavuttaa luonnostaan ryhdikäs olemus. Viimeisenä Pilates halusi tähdentää luonnonlakien soveltamista päivittäiseen elämään. Monet hänen kehittelemistään harjoitteista ovat esimerkiksi saaneet nimensä eläinmaailmasta tai luonnon ilmiöiden mukaan. (Isacowitz 2006: 4–12.) Harjoitteiden

nimeämisen voidaan ajatella yhdistävän joogaa ja pilatesta, sillä myös useilla jooga-asanoilla on luonnosta inspiroitunut nimi.

Joseph Pilateksen mukaan kehonhallinnassa on kyse mielen hallitsemista lihaksista (Dillman 2002: 39). Tällä ajatuksella kehitetty laji vaikuttaa säännöllisesti harjoitettuna kehittävästi kehotietoisuuteen. Harjoittamalla pilatesta voidaan kehittää myös tasapainoa sekä proprioseptiikkaa. Lajia harjoitettaessa tärkeässä keskiössä olevan hengityksen kautta rentoutuminen ja sekä fyysisten että psyykkisten jännitystilojen vapauttaminen helpottuu. (Isacowitz 2006: 7.) Tässä voidaan taas nähdä yhteys kehotietoisuusharjoittelun ja pilateksen välillä. Molemmissa tavoitellaan kehon ja mielen saumatonta yhteistyötä harjoittelijan optimaalisen olotilan saavuttamiseksi.

Kuten joogassa, myös pilateksessa korostetaan oikeanlaisen hengityksen tärkeyttä harjoituksen ja jokapäiväisen elämän kannalta. Sekä sisään- että uloshengityksen tulisi olla syvää riittävän hapensaannin, tehokkaan verenkierron ja kuona-aineiden poistumisen takaamiseksi. (Dillman 2002: 47–48.) Uloshengitettäessä myös uloshengitysilhakset aktivoituvat tukien muiden työskentelevien lihasten suoritusta (Isacowitz 2006: 7–9). Joidenkin lähteiden mukaan (mm. Dillman 2002: 47–48, 98; Isacowitz 2006: 7–9) pilatesharjoituksen aikana hengittämisen tulee olla jatkuvaa, kun taas jotkut pilatesohjaajat (mm. Witick 2007: 21–22, 56) pitävät hengityksen hetkellistä pidättämistä liikesuunnan vaihtuessa harjoitusta tehostavana keinona. Kaikkien lähteiden mukaan hengityksen yhdistäminen liikkeeseen on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää ja hengitykseen keskittyminen kuuluu erottamattomana osana pilatesharjoitukseen.

Hengitysilhaksista erityisen tärkeässä roolissa on pallea. Pallean supistuessa se ikään kuin suoristuu kasvattaen rintakehän ympärysmittaa ja rentoutuessa se painuu vatsaontelon elinten vaikutuksesta kupolimaisesti rintakehän sisään. Pilateksessa lateraaliseksi hengitykseksi nimettyä rintakehän laajenemista pyritään erityisesti korostamaan. (Isacowitz 2006: 7–9.) Pilatesharjoituksessa hengityksen suunta on koordinoitu pääpiirteittäin liikkeen suunnan kanssa. Tätä toteutetaan siten, että liikkeeseen valmistauttaessa ja ojentauduttaessa hengitetään sisään ja uloshengitys alkaa liikkeen alkaessa ja kehoa eteenpäin taivutettaessa. (Dillman 2002: 47–48, 96–101.) Liikkeen ja hengityksen toisiinsa rytmittäminen on jälleen tekijä, joka yhdistää joogaa ja pilatesta.

Pilateksen kehittämänsä lajiin suunnittelemaat liikkeet ovat keskustasta kohti reunoja tai kehon sisältä ulospäin suuntautuvia (Dillman 2002: 44). Harjoittelussa tärkeä kes-

kusta, lantion ja rintalastan välinen osa, on määritelty englanninkielisellä termillä ”powerhouse”, suomeksi ”voimanpesä”. Sen lihaksistoon kuuluvat erityisesti lantion ja var-
talon alueen syvät tukilihakset, eli selkärangan ja vatsan lihakset, lonkankoukistajat
sekä reisien sisäsivujen lihakset. (Dillman 2002: 18–22; Isacowitz 2006: 17.) Tavoitteen
na on vahvistaa koko keskustan lihaksistoa tasapuolisesti. Harjoittelun päämääränä on
hyvä ryhti, sillä silloin raajat liikkuvat vapaasti, rennosti ja tehokkaasti. Voimakas kes-
kusta ja liikkuvat raajat auttavat ehkäisemään lihasten epätasapainotiloja, vääränlaisia
asentotottumuksia sekä näistä aiheutuvia kipuja tai särkyjä. (Dillman 2002: 18–22.)

4 Vesi harjoitusympäristönä

4.1 Veden fysikaalisista ominaisuuksista

Arkhimedeen lain mukaan nesteessä kelluvaan tai siihen uponneeseen kappaleeseen kohdistuu ylöspäin vievä voima, jota kutsutaan nosteeksi. Nosteen voimakkuuden määrittelee kappaleen syrjäyttämän nestemäärän massa. Näin ollen nesteessä olevan kappaleen paino on yhtä paljon pienempi, kuin kappaleen kokoinen määrä nestettä painaa. (Knight 2008: 456; Pellinen 2004: 21.) Toisin sanoen vedessä liikkuva ihminen painaa sillä hetkellä vähemmän kuin ennen veteen menoaan (Anttila 2005: 26).

Noste avittaa vedessä kellumista. Kelluvuus perustuu kuitenkin veden ja siinä kelluvan kappaleen tiheyden eroihin. Veden tiheys on hyvin lähellä 1 g/cm^3 :ä. Jos aineen tiheys on suurempi kuin veden tiheys, se painuu pinnan alle. (Bates – Hanson 1996: 21–22.) Koska keho ei koostu vain yhdestä aineesta, kehon kelluvuus voi vaihdella kudosten ominaisuuksien perusteella. Rasvakudoksen tiheys on esimerkiksi pienempi kuin veden, kun lihaskudos taas on tiheydeltään suurempi kuin vesi. Karkeasti ottaen tämä aiheuttaa sen, että samanpainoisista henkilöistä se, jonka painosta suurempi osa on rasvaa, kelluu paremmin. (Hakamäki ym. 2009: 104–105.)

Nosteen lisäksi vedessä vaikuttaa toinenkin maan päällisistä oloista poikkeava fysikaalinen voima, jota kutsutaan hydrostaattiseksi paineeksi. Se vaikuttaa tuottamalla jatkuvan voimakkuudeltaan vakioituneen paineen tiettyssä syvyydessä. (Bates – Hanson 1996: 27–28.) Hydrostaattista painetta voidaanakin käyttää hyödyksi esimerkiksi turvotuksen hoidossa, sillä paine kasvaa syvemmälle mentäessä. Yhdessä nosteen kanssa nämä fysikaaliset voimat saavat aikaan vedessä koetun painottomuuden tunteen. (Anttila 2005: 26–31; Reid Campion 1997: 16.)

Vesi vastustaa siinä olevan kappaleen liikettä hidastaen ja pehmentäen sitä. Vastus kasvaa nopeuden neliönä, eli nopeuden kaksinkertaistuessa vastus nelinkertaistuu. Mitä suurempi vedessä liikkuvan kappaleen poikittainen pinta-ala on, sitä suurempi vastus vedestä aiheutuu. (Jokitalo – Suhonen 2004: 12.) Veden sisäinen kitka kappaleen pinnan ja vesimolekyylien välissä sekä veden pyörteilevyys aiheuttavat vastuksen. Pyörrevastusta voidaan kutsua myös turbulenssiksi. Vedessä liikkuvan kappaleen

taakse, sivuille ja alle muodostuvat pyörteet saavat aikaan taaksepäin vievän voiman. (Anttila 2003: 144–145; Jokitalo – Suhonen 2004: 12–13.) Näiden kahden vastustavan voiman lisäksi vedessä vaikuttaa myös etenemisvastus, jonka suuruuteen vaikuttaa liikutettavan veden määrä. Mitä enemmän vettä, eli toisin sanoen kuinka suurta vesimäärää pyritään liikuttamaan, sitä enemmän vastusta etenemiselle. (Anttila 2003: 144–145.)

4.2 Veden vaikutus liikkujalle

Vedessä harjoitetulla liikunnalla on pitkät perinteet ja se vaikuttaa tutkimustenkin mukaan terveyttä edistävästi säännöllisesti toteutettuna. Hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyky, nivelten liikelaajuudet sekä lihasvoima paranevat veden vastuksen ansiosta. Vesielementtiä voidaan käyttää myös rentoutumiseen ja venyttelyyn. Vedessä liikkuminen voi olla vaivattomampaa kuin maalla tapahtuva, siksi se sopiikin erityisen hyvin myös monenlaisten erityisryhmien liikuntamuodoksi. (Anttila 2003: 11–15; Durchman – Jokitalo – Ruskeasuon koulu 2004: 12.)

2000-luvun alussa sanottiin vedessä tapahtuvan liikunnan käyttöä kuntoutuksessa aliarvostettavan ja vesiliikunnan kuntoutussuunnittelun olevan puutteellista. Tämä näkyy muun muassa siinä, että tutkimustuloksia aiheesta ei juuri ole ollut ja veden fysiologisia vaikutuksia tunnetaan kentällä huonosti. (Anttila 2003: 15.)

Vedessä kehoon vaikuttavat voimat ovat fysikaaliselta luonteeltaan toisenlaisia kuin maalla. Veden noste keventää kehon kuormaa kannattelevien nivelten taakkaa ja vedessä oleviin kappaleisiin painovoima vaikuttaa vähemmän, joten liikkuminen vedessä on helppoa ja vaivatonta. Erityisesti näiden kahden tekijän vuoksi vedessä pystytään monesti toteuttamaan sellaisiakin harjoituksia, jotka eivät olisi mahdollisia kuivalla maalla. (Reid Champion 1997: 3; Tuominen 1995: 85.) Veden fysikaalisten ominaisuuksien ansiosta vedessä liikuttaessa ei myöskään tapahdu eksentristä lihastyötä, jos erillisiä kelluntavastuksia ei käytetä. Eksentrisen vaiheen puuttuessa harjoituksesta vesiliikunta harvoin aiheuttaa arkuutta lihaksistoon seuraavaksi päiväksi. (Rodrigues Adami 2002: 14.) Rasiustraumojen riski on näin ollen pienempi ja vesiterapiaa voidaan turvallisesti käyttää kuntoutuksen akuutissakin vaiheessa.

Vesi vastustaa liikettä automaattisesti. Mitä nopeammin vedessä liikutaan, sitä enemmän vesi vastustaa liikettä. Vesiliikunnan tehokkuus perustuukin yleensä tähän veden liikettä vastustavaan voimaan. (Tuominen 1995: 85.) Vedessä tapahtuvassa kehotietoisuusharjoittelussa liikkeiden nopea suorittaminen ei kuitenkaan ole päämäärä, joten veden vastus ei ole niin suuressa roolissa kuin muussa vesiliikunnassa. Toisaalta veden noste ja sen tuoma keveyden ja helppouden tunne keholle saa taas entistä suuremman merkityksen.

Kehotietoisuusharjoittelussa painotetaan usein kehon painon kokemista. Harjoittelussa keskitytään usein liikkeiden tekemiseen suhteessa alustaan ja maan vetovoimaan (Klemola 2005: 196). Vedessä tällaista samanlaista kokemusta ei kuitenkaan ole mahdollista saada, sillä veden noste tekee kehon kevyeksi ja painon tunne vähenee. Tällä voi olla erityistä merkitystä joidenkin kuntoutujaryhmien, kuten mielenterveyskuntoutujien kohdalla, sillä erimerkiksi masentuneet kuntoutujat kokevat kehonsa usein painavaksi ja raskaaksi (Blinnikka 1995: 104). Vedessä harjoiteltaessa nosteen aiheuttama keveyden tunne voi jo itsessään aiheuttaa miellyttävän tuntemuksen (Pellinen 2004: 21).

Hydrostaattisen paineen vaikuttaessa jatkuvasti veden pinnan alapuolella oltaessa, sisäänhengitysvaiheen lihakset joutuvat työskentelemään tavallista voimakkaammin. Uloshengitykseen paine vaikuttaa käänteisesti helpottamalla keuhkojen tyhjentämistä sekä ilmasta että niihin mahdollisesta muodostuneesta limasta. (Anttila 2003: 119; Jokitalo – Suhonen 2004: 8–9.) Vesivoimistelualtaissa hydrostaattisen paineen vaikutus on kuitenkin kohtalaisen vähäinen johtuen altaan mataluudesta (Tuominen 1995: 85).

Paine vaikuttaa paitsi hengitykseen, myös verenkiertoon. Laskimopaluu rintakehän alueelle voimistuu ja siellä olevan veren määrä kasvaa. Koska sydän tästä johtuen ottaa enemmän verta sisään, se joutuu myös pumppaamaan suuremman määrän ulos. Tämä tarkoittaa sydämen iskutilavuuden kasvua. Iskutilavuuden kasvaessa sama verimäärä saadaan vähemmillä pumppauksilla eteenpäin. Tämä laskee sydämen sykettä pienemmäksi, kuin mitä se olisi saman intensiteetin rasituksessa maalla tehtävässä harjoituksessa. (Anttila 2005: 29.)

Veden lämpötilakin vaikuttaa sykkeeseen (Anttila 2005: 30) ja liikuntasuoritukseen yleisesti (Reid Champion 1997: 3). Yli 35°C:ssa vedessä syke kohoaa kehoon kerääntyvän lämmön tehokkaammaksi poistamiseksi (Anttila 2005: 30). Kehotietoisuus-

harjoittelussa ei kuitenkaan tähdätä sykkeen nousuun ja sitä kautta verenkierron lisääntymiseen tai kehon lämpötilan nousuun. Tämän vuoksi altaan veden lämpötilan on hyvä olla +28–35°C. Kohderyhmästä riippuen erityisen huonosti liikkumaan pystyvät tai sairauksia potevat ryhmät tarvitsevat tällaisia terapia-altaita. (Tuominen 1995: 86.) Lämpimässä vedessä tehdyn harjoituksen aikana kehon lämpötila ei myöskään laske, joten tunnin aikana ei tule kylmä (Bates – Hanson 1996: 6).

Lämmin vesi auttaa myös lihasten rentouttamisessa ja nivelten liikuttamisessa. Rentoutuminen liittyy myös lämpimän veden tarjoamaan turvallisuuden tunteeseen. Kun liikkuminen vedessä ei satu, ihminen uskaltaa tehdä enemmän ja saa sitä kautta positiivisia kokemuksia ja onnistumisen tunteita liikunnasta. (Bates – Hanson 1996: 7–8.) Lämpimän veden voidaan siis tältäkin kantilta katsoa olevan paras elementti vedessä tapahtuvalle kehotietoisuusharjoittelulle. Ryhmään osallistujat voivat helpommin keskittyä oman kehon tuntemusten havainnointiin ilman, että huomio kiinnittyisi liiaksi siihen, minkälainen lämpötila kehossa tai kehon ympärillä on.

Veden terapeuttiset vaikutukset liittyvät sen kykyyn lievittää kipua ja lihasspasmeja, laajentaa tai ylläpitää nivelten liikelaajuuksia sekä parantaa verenkiertoa. Vedessä voidaan vahvistaa heikkoja lihaksia ja niiden harjoituskestävyyttä sekä harjoittaa myös halvaantuneita lihaksia. Vedessä harjoittelu rohkaisee toiminnalliseen aktiivisuuteen ylläpitämällä ja kehittämällä tasapainoa, koordinaatiota sekä ryhtiä. (Reid Campion 1997: 3.)

4.3 Pilateksen ja joogan vesisovellutuksista

Riku Virtanen (2004) on Method Putkisto Pilates -diplomityössään pohtinut pilateksen soveltumista altaaseen. Virtasen mukaan pilateksessa tärkeä keskivartalon hallinta ja tuki korostuvat erityisesti altaassa alaraajaa liikuttaessa. Veden noste ja pyönteily saavat aikaan maalla tehtävästä harjoituksesta poikkeavan aktiivisuuden keskivartaloon, sillä paikallaan pysyäkseen harjoittelijan vartalon syvät tukilihakset on pidettävä jännitettyinä. Jos harjoittelijalla on huono tasapaino, harjoittelun aloittamisesta vedessä voi olla hyötyä. Vedessä kaatumista ei tarvitse pelätä, sillä vesi kannattelee. (Virtanen 2004.)

Veden kannattelevuutta hyödynnetään myös vesijoogassa liikeratojen laajentajana ja tasapainon ylläpitäjänä. Alustakontaktin säilyttäminen on haastavampaa maan pinnalla

tehtävään joogaharjoitukseen verrattuna, mutta samalla ylävartalon kannattelu helpottuu. (Vesijooga AquaSoul.) Nosteen ansiosta vesijoogassa voidaan hyödyntää altaan pohjan lisäksi myös altaan seiniä lattiana (Water Yoga) ja näin lisätä alustakontaktin määrää.

Vedessä iholle välittyä jatkuvasti tuntoaistimuksia muualtakin, kuin alustasta. Ollessaan pinnan alla kokonaan veden ympäröimä, harjoittelija voi aistia veden kokonaisvaltaisen kosketuksen (Vesijooga AquaSoul) lempeinä paineen ja hieronnan tunteina iholla (Coleman 2003).

Lantion keskiasentoon vieminen voi onnistua joiltakin henkilöiltä pinnan alla helpommin kuin maalla. Kun painovoima ei vaikuta niin voimakkaasti, säätelevät vain kehon rakenteet ja lihaskireydet lantion asentoa. Alaraajat ohjautuvatkin ylävartaloa helpommin neutraaliasentoon vedessä, sillä lapoja täytyy jatkuvasti aktiivisesti painaa alaspäin veden nostetta vastaan. (Virtanen 2004.) Kaikkia pilatesharjoitteisiin kuuluvia tarkoin ohjeistettuja liikkeitä ja liikesarjoja ei ole välttämättä mahdollista toteuttaa vesiterapiassa, sillä ne vaatisivat pään upottamista veden alle (Virtanen).

Pilatesharjoituksen tärkeä rytmittäjä, lateraalinen hengitys, tehostuu vedessä tehtävässä harjoituksessa hydrostaattisen paineen vastustaessa sisäänhengitystä ja avustaessa uloshengitystä. Veden vastus vaikuttaa jopa rintakehän sisällä horisontaalisesti sijaitsevan pallean toimintaan, kun painovoima ja veden noste pyrkivät vastustamaan sen liikkeitä vastakkaisiin suuntiin. (Virtanen.)

5 Vedessä tapahtuvan kehotietoisuusharjoitteluluohjelman kehittäminen

5.1 Edellytykset harjoitukselle

Tässä kappaleessa kootaan yhteen sekä kehotietoisuuskäsitteen ja -harjoittelun että jooga- ja pilatesharjoittelun osatekijät ja luodaan niiden pohjalta kaava vedessä tapahtuvalle kehotietoisuusharjoittelulle. Harjoitteluluohjelman muodostamisessa on käytetty monia eri lähteitä niin kehotietoisuusharjoitteluun kuin joogaan ja pilatekseenkin liittyen (esim. Isacowitz 2006; Judén 2005; Martin – Seppä 2011; Mononen 2006; Saastamoinen 2007; Seppä – Martin – Törö 2010; Simula 2007; Virtanen 2004; Witick 2007.)

Harjoitus on suunniteltu ohjattavaksi 2–8 hengen ryhmille. Tällainen pienryhmä tarjoaa jokaiselle osallistujalle mahdollisuuden henkilökohtaisempaan ohjaukseen. Ryhmän koon kasvattaminen toisi ohjaajalle lisää henkilöitä valvottavaksi, joten ryhmän pienuus on myös turvallisuustekijä.

Harjoittelijoiden turvallisuus ja mahdolliset riskitekijät altaassa on hyvä huomioida jo etukäteen. Myös altaan ulkopuolisia turvallisuusasioita on hyvä pohtia. Allastiloissa tulisi aina olla saatavilla pelastusvälineitä, kuten pelastusrengas tai muu kelluntaväline ja kurotuskeppi, mahdollisia vaaratilanteita varten. Pelastusvälineiden lisäksi altaassa tulee olla paikkansapitävät syvyysmerkinnät. (Lees 2007: 17–21.) Vesiliikuntaa ohjaavan henkilön tulee myös harjoitella mahdollisia vesipelastustilanteita varten etukäteen kyetäkseen toimimaan todellisessa tilanteessa turvallisesti ja nopeasti (Bates – Hanson 1996: 29; Hakamäki ym. 2009: 197–209).

Vesiliikuntatunnille osallistuvien harjoittelijoiden turvallisuus on ohjaajan vastuulla. Siihen, kuinka montaa harjoittelijaa vesiliikuntatunnille voi turvallisesti osallistua, vaikuttaa altaan koko, veden syvyys ja osallistujien taitotaso. (Lees 2007: 21.) Vedessä liikuttaessa riittävä uimataito on tärkeä turvallisuuskysymys (Ritanen-Närhi – Pellinen 2004: 133). Vaikka tämän opinnäytetyön aiheena olevaa terapeutista vesiliikuntaa toteutetaan usein altaissa, joissa harjoittelija ylettää jaloillaan pohjaan, on ohjaajan hyvä kysyä ryhmäläisten uimataidosta tutustumisvaiheessa.

Ohjelman tarkoitus on toimia esimerkkituntina vedessä tehtävälle kehotietoisuus-harjoittelulle. Ohjelman kesto on noin 45 minuuttia. Välineiksi tunnille tarvitaan yksi tai kaksi kelluntapötköä jokaista osallistujaa varten. Tarkka tuntisuunnitelma on opinnäytetyön liitteenä (Liite 1.). Seuraavassa kappaleessa esitellään kuvaus suunnitellusta ohjelmasta ja sen vaiheista.

5.2 Tuntisuunnitelma

Tunnin alussa jokaista harjoitukseen tulijaa tervehditään ja ohjaajalla on tilaisuus kysyä osallistujien uimataidosta. Ohjaaja voi kertoa osallistujille kehotietoisuuden teoriasta, kehonhallinnasta, joogasta tai pilateksesta oman ja ryhmäläisten kiinnostuksen mukaan. Rauhallisen alun tavoitteena on luoda harjoituksen ajaksi luottavainen ja vastaanottavainen ilmapiiri ohjaajan ja osallistujien välille.

Ennen harjoitteiden ohjaamista osallistujille kerrotaan alkuasennon vaikutuksesta liikkeen laatuun. Samalla ohjeistetaan hyvä neutraaliasento ja kerrotaan, että sen ylläpitämisestä tullaan muistuttamaan tunnin aikana. Hyvän asennon löytämiseksi neuvotaan poikittaisen vatsalihaksen aktivoimisessa sekä lantion kääntämisessä. Riittävän tukipinnan varmistamiseksi ohjeistetaan lisäksi alkuasennoksi hieman lantiota leveämpi haara-asento. Jo alussa pyritään huomioimaan keho koko pituudeltaan ja kehotetaan lapatuen aktivoimiseen. Harjoittelijoita myös ohjeistetaan asettumaan altaan reunoille, niin että veden pinta asettuu hieman hartialinjan alapuolelle. Tasapainoharjoituksissa selkä kohti altaan seinää varmistaa turvallisuuden harjoittelijan horjahtaessa.

Harjoituksen ensimmäinen osa koostuu hengityksen huomioinnista. Niin kehotietoisuusharjoittelussa kuin joogassa ja pilateksessakin korostetaan hengityksen merkitystä. Vedessä tapahtuvassa harjoittelussa hydrostaattinen paine avustaa uloshengitettäessä. Toisaalta taas sisäänhengitys joudutaan tekemään aina painetta vastaan. (Tuominen 1995: 85.)

Alun hengitysharjoitus on kestoaltaan noin 10 minuuttia ja siinä hiljennytään hengityksen kuunteluun. Aivan tunnin alussa harjoiteltu selän hyvä asento ylläpitäen annetaan käsi- varsien nousta kellumaan lähelle pintaa ja muodostetaan käsivarsilla ympyrä rintakehän eteen. Tarkoituksenmukaisen asennon löytämiseksi voi käyttää apuna mielikuvaa ballerinan käsistä.

Hengitykseen keskittyttäessä tarkastellaan ensin sisäänhengitysvaihetta. Keuhkojen laajentuessa rintakehä liikkuu ja laajenee. Kädet ovat vartalon edessä ja liikkuvat hengityksen tahdissa. Uloshengitysvaiheessa kädet palaavat kohti rintakehää. Käsien liikettä tarkkailemalla harjoittelijan on mahdollista tarkkailla omaa kehoaan ikään kuin ulkopuolisena, jos omassa kehossa tapahtuvien reaktioiden havainnoiminen muuten on haasteellista. Näköaisti vahvistaa kehon tuntemuksista saatavaa viestiä hengityksen vaikutuksesta rintakehän laajenemiseen. Kun kehon tarkastelu tuntemusten kautta käy tutummaksi, pyritään nostamaan katsetta käsistä ylöspäin. Katseen nostaminen mahdollistaa niskan neutraalin asennon. Katse voidaan kohdistaa esimerkiksi vedenpintaan 1–1,5 metriä itsestä eteenpäin.

Tämä hengitysharjoitus on tarkoituksella rauhallinen. Hengityksen syventämisen ja pidentämisen ansiosta myös käsien liike laajenee vähitellen ja lopulta sisäänhengitysvaiheen lopussa käsivarret muodostavat toisiinsa nähden lähes 180°:en kulman vartalon sivuilla. Sisään- ja uloshengitysvaiheiden välissä voidaan pitää pieni tauko. Molemmat hengitysvaiheet pyritään pitämään saman pituisina ja rauhallisina. Edistyneemmät harjoittelijat, jotka haluavat syventyä kuuntelemaan omaa hengitystään, voivat myös sulkea silmänsä.

Koko harjoituksen ajan on tarkoitus keskittyä kehon ja veden liikkumiseen hengityksen tahdissa. Omat kokemukset tai huomiot, kuten missä hengityksen syventyminen tuntuu omassa kehossa tai miten oman kehon liikuttaminen aikaansaa veden liikkeen, ovat arvokkaita.

Hengityksen tarkkailuun yhdistetään seuraavassa vaiheessa kehon tarkastelu. Osallistujia kannustetaan erityisesti seuraavien viiden minuutin aikana huomaamaan, kuinka hengitys vaikuttaa liikkeeseen ja liike vaikuttaa kokemukseen kehon asennosta. Samalla hyödynnetään myös rentoutustekniikoissa käytettyä jännitys-rentous -menetelmää (Mononen 2006: 15–16).

Liikeratojen kasvaessa tässä harjoituksen vaiheessa, harjoittelijat ohjeistetaan tarvittaessa avaamaan silmänsä. Kädet liikkuvat edelleen hengityksen tahdissa alussa ohjatussa asennossa rintakehän edessä. Käsien liikkeen jatkuessa kokeillaan eri kehon osia ja lihaksia jännittämällä, miten ylimääräinen jännitys vaikuttaa liikkeen sujuvuuteen ja helppouteen.

Jännitysharjoitukset aloitetaan jaloista, sillä altaan pohjan tuntuessa jalkapohjassa kokemattomammankin harjoittelijan voi olla helpompi hahmottaa oman kehonsa fyysinen raja. Varpaita irti pohjasta nostaessa yritetään edelleen pitää tasapaino. Varpaiden nostojen jälkeen edetään pakaroihin. Pakaroita jännittämällä yritetään tuntea, vaikuttaako jännitys tukien vai heikentäen tasapainoa tai liikkeen laatua. Seuraavaksi nostetaan hartiat korviin ja pyritään huomaamaan, miten jännitys niska-hartia -seudulla kaaventaa käsien liikerataa. Jännitysharjoituksen tarkoituksena on saada harjoittelija huomaamaan, kuinka paljon sulavammin ja helpommin oma keho toimii ilman ylimääräisiä jännitystiloja. Lopullisena pyrkimyksenä on saada harjoitukseen osallistujat tunnistamaan näitä jännitystiloja kehossaan itsenäisesti, jotta niistä irrottautuminen arkielämässä mahdollistuu.

Kehollisten havaintojen lisäksi pyritään laajentamaan tarkastelua koskemaan oman kehon asentoa suhteessa ympäristöön ja harjoittamaan hyvää ryhtiä sekä selän luonnollista asentoa. Itsen tunnistamiseen ympäröivässä tilassa perehdytään noin kymmenen minuutin ajan.

Osallistujien on hyvä kääntyä kylki kohti altaan seinää, jotta tarvittaessa saa otteen kaiteesta tai altaan seinästä. Harjoittelijoita on hyvä muistuttaa alussa harjoittelusta hyvästä alkuasennosta. Seuraavaksi asetetaan toinen käsi alaselkään selkärangan viereen. Tarkoituksena on tuntea omin sormin asentoa tukevien pienten multifiduslihashasten aktivaatio, kun samalla nostetaan toista jalkaa hieman irti pohjasta kehon painopisteen muuttamiseksi. Painonsiirto aktivoi kehon keskustan syviä lihaksia. Näiden lihasten supistumista on vaikea tuntea ja siksi toinen käsi pidetään kiinni selässä havainnollistamassa lihasaktivaatiota. Jalkaterä palautetaan pohjaan jokaisen noston jälkeen, jotta painonsiirto toteutuu kaikilla toistoilla. Harjoitus toistetaan molemmilla jaloilla. Harjoittelijoita pyydetään myös tarkastelemaan omia tuntemuksiaan ja mahdollisia puolieroja esimerkiksi tasapainossa tai havaitsemisissaan lihasaktivaatioissa.

Jalan kuullessa fyysisesti lähelle alaselkää, sen liikuttamisen voi ajatella loogisesti vaikuttavan myös alaselän tuntemuksiin. Edellisen lihasaktivaation tunnistamisharjoituksen jälkeen kokeillaan, onko pienemmän liikkeen aiheuttamaa lihasaktivaatiota mahdollista tunnistaa kauempana liikkuvasta raajasta. Tässäkin harjoituksessa toinen käsi asetetaan ensin alaselkään aistimaan multifidusten aktivoitumista. Toinen käsi suoritetaan nyt kehon eteen veden pinnan alapuolelle. Suorana olevaa kättä liikutetaan alas ja ylös, kuin käteltäessä. Harjoituksen tarkoituksena on paitsi harjoittaa kes-

kivartaloa tukevia lihaksia, myös antaa harjoittelijoille monipuolisempi käsitys siitä, kuinka heidän kehonsa toimii. Havainnollistajana toimii oma tuntemus siitä, kuinka käden liikuttaminen vaikuttaa selkälihaksissa saakka.

Tunnin edetessä paikallaan tapahtuvasta kehon liikkeiden aiheuttamien tuntemusten tunnustelusta siirrytään kohti suurempaa liikettä. Esimerkkitunnille on suunniteltu valmiiksi muutama liikkumistapa, joissa liikerataa kasvatetaan hiljalleen. Tunnilla kokeillaan noin kymmenen minuutin ajan erilaisten liikkumistapojen vaikutusta etenemiseen esimerkiksi vertailemalla resiprokaalista kävelyä veden alla tasatahtiseen kävelyyn.

Osallistujat ohjeistetaan sijoittumaan altaan reunalle niin, että jokaisella on tilaa liikkua altaassa sivusuunnassa. Tarkoitus on koko ajan ylettää jaloilla pohjaan, samalla liukuen kylki edellä kohti altaan toista päätyä. Pyydetään osallistujia havainnoimaan kehoaan ja veden liikettä oman liikkeen aikana. Ohjaaja voi sanoittaa mahdollisia aistihavaintoja, kuten veden solina, kehon liukuminen veden läpi tai kokemus siitä, miten itse pidetään kehoa pinnalla, mutta korostaa jokaisen muunlaisenkin havainnon olevan tärkeä ja oikein.

Muutaman edestakaisen kylki edellä tapahtuneen liukumisen jälkeen osallistujia pyydetään kääntämään katse ja rintamalinja kohti kulkusuuntaa. Veden vastus kasvaa ja liike hidastuu. Vedessä käveltäessä voidaan myös tarkastella, miten vuorotahtinen ja tasatahtinen liike eroavat toisistaan. Kokeillaan, onko tasapainon ylläpitäminen helpompaa vastakkaisten vai saman puolen raajojen ollessa yhtäaikaaisesti edessä vedessä käveltäessä. Lopuksi kävelyn tai vesihölkän tahtia hidastetaan ja keskitytään jälleen hengitykseen.

Tunti on suunniteltu päättyvän rentoutukseen, jonka kesto on noin viisi minuuttia. Osallistujille jaetaan rentousharjoitusta varten kelluntapötköt, joiden asettamisessa opastetaan. Yhden pötkön voi esimerkiksi asettaa kainaloiden alle selän puolelle ja toisen niskan taakse. Näin molempien pötköjen päät tulevat rintakehän eteen, jossa niistä voi pitää käsillä kiinni.

Tarkoitus on kellua ja palauttaa harjoituksen jälkeen mieleen rauhallisen hengityksen rentouttava vaikutus. Hengitystä ei saa pidättää, sillä keho kelluu paremmin, kun keuhkoissa on ilmaa. Halukkaat voivat jälleen sulkea silmänsä.

Lyhyehkön kellumishetken jälkeen nousee jälleen seisomaan. Otetaan yksi pötkö molempiin käsiin ja painetaan pötköt kyljen vierestä alas. Sisäänhengitysvaiheessa jännitetään hartioita ylöspäin ja uloshengityksellä painetaan pötköt takaisin alas. Käsi-
varret ovat suorana, mutta kyynärpäät eivät lukkiudu. Hengitys liitetään jälleen liikkeeseen ja näin myös rentoutuksen lopetus on aktiivinen.

6 Pohdinta ja johtopäätökset

Kehotietoisuusharjoittelu sekä jooga ja pilates jakavat monia yhtäläisyyksiä. Selkeimpänä nousee esiin hengityksen merkitys harjoittelussa. Sekä kehotietoisuusharjoittelussa että joogassa ja pilateksessa ajatellaan hengityksen syventävän huomion siirtämistä kehoon ja auttavan keskittymisessä (Isacowitz 2006: 7; Klemola 2005: 59; Räisänen 2005: 50). Siksi onkin selvää, että myös veteen siirryttäessä kehotietoisuusharjoittelun keskiössä on hengitys. Tärkeimpänä huomiona on niin sanotun luonnollisen ja vaivattoman hengityksen löytäminen. Nykymaailman liikuntakulttuuri tuntuu korostavan liiankin usein suorituskeskeistä tapaa, jossa liikkeitä tehdään mallin mukaan ja niissä pyritään oikeanlaiseen suoritukseen. Hengityksen kanssa samanlainen suorittaminen aiheuttaa kuitenkin vaikeuksia. Se lisää helposti liiallista jännitystä ja näin olleen hengitysrytmin häiriintymistä (Martin – Seppä 2011: 14). Hengityksen hallinnasta pitääkin päästää irti ja keskittyä kokijan ja havainnoijan rooliin. Tässä kohtaa ollaan jo lähellä Klemolan (2005: 89) ajatusta kontemplatiivisesta kehosta. Tällä hän tarkoittaa kehoa, joka on harjoitusten avulla päässyt lähemmäksi sisäisten kokemusten kuuntelua. Voidaan siis ajatella kehon tuntemusten ja sisäisen äänen kuulemisen vaativan harjoittelua ja toistoja onnistuakseen ja tullakseen automaattiseksi.

Myös huomion kiinnittäminen sisäiseen kokemukseen yhdistää sekä kehotietoisuusharjoittelua että joogaa ja pilatetta. Roxendal ja Winberg (2002: 52–53) puhuvat kehon kokemusulottuvuudesta, joka tarkoittaa tiedostamista kehossa tapahtuvista tuntemuksista. Tällaisen tiedostamisen kautta ihminen tulee tietoiseksi omasta kehostaan, sen toiminnoista ja kyvyistä sekä mahdollisuuksista. Joogaharjoittelussa esimerkiksi hengityksen avulla pyritään irtautumaan ulkopuolisen maailman tarkastelusta. Joogassa tavoitteena on kehotietoisuusharjoittelun tavoin keskittyä kehon sisäiseen tuntemukseen liikkeiden tietoisien suorittamisen sijaan. (Maehle 2010: 23–25.) Pilatesharjoittelussa taas tavoitteena on kehon, mielen ja hengen täydellinen koordinointi. Tällöin esimerkiksi kehon ryhdin ylläpito ei ole tietoista työskentelyä vaan se tapahtuu harjoittelun myötä ikään kuin luonnollisesti ilman ponnisteluja. (Isacowitz 2006: 4–12.) Kaikissa kolmessa harjoittelumuodossa nostetaan esiin sisäisen kokemuksen merkitys. Vaikka kaikki harjoittelumuodot näyttäytyvätkin fyysisinä harjoitteina, on harjoittelun takana ajatus mielen tilan muutoksesta ja mielen yhteydestä fyysiseen kehoon.

Edellä mainitut tekijät olivat pohjana vedessä tapahtuvan kehotietoisuusharjoitteluohjelman luomiselle. Tärkeimpiä tekijöitä tunnin aikana ovat juuri hengitys ja siihen keskittyminen, liikkumisen yhdistäminen hengityksen tahtiin, liikkumisen tiedostaminen ja oman kehon ja ympäristön kuuntelu sekä aktiivisen rentouden löytäminen. Ohjelma on tehty pilottitarkoituksessa. Ajatuksena on, että sitä voi toteuttaa jo sellaisenaan. Yhtä lailla siitä on kuitenkin apua mahdollisen oman tunnin suunnittelussa. Ryhmän koostumus ja ohjaaja luovat tunnista aina omanlaisensa kokonaisuuden, joten mitään liian tiukkoja suuntaviivoja tunnin rakenteelle ei voida laittaa.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa löydetyn tutkimuskirjallisuuden vähäisyys yllätti. Kehotietoisuusharjoittelu on yleistä, mutta sitä toteutetaan suurimmaksi osaksi vain kuivalla maalla. Syytä tähän on vaikea löytää. Mahdollisesti jotkut kehotietoisuusharjoittelun painopisteistä, esimerkiksi kontakti alustaan, saattavat tehdä vesisovellusten kehittämisestä haastavaa. Toisaalta on selvää, että harjoitusohjelmia ei voi siirtää veteen suoraan vaan niistä täytyy poimia esiin vedessä helposti toteutettavia elementtejä. Otaksumme myös, että kehotietoisuusharjoittelua tehdään jo vedessä, mutta ehkäpä jollakin muulla nimellä tai erilaisella painotuksella. Omassa koulussamme toimii vesiliikuntaryhmä mielenterveyskuntoutujille. Vaikka kyseisen ryhmän ensisijainen tavoite on osallistujien fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja fyysisen kunnon kasvattaminen, voi ryhmällä olla myös muita sekundäärisiä tavoitteita.

Fysioterapian kannalta kehotietoisuusharjoittelun vieminen veteen tarjoaa monia uusia mahdollisuuksia. Erityisesti ne kuntoutujaryhmät, joiden kehonkuva on vääristynyt ja joille liikkuminen on negatiivinen kokemus, voivat hyötyä vesiharjoittelusta. Kehotietoisuusharjoittelun tavoitteena on juuri tarjota ihmiselle tuntemuksia omasta kehosta ja sen kyvyistä harjoittelusta saadun kokemuksen kautta (Herrala – Kahrola – Sandström 2008: 33). Jo aiemmin mainitut veden erityispiirteet harjoittelun kannalta luovat liikkumisen mahdollisuuksia myös niille, jotka eivät kuivalla maalla välttämättä koe liikumista miellyttävänä.

Kriittisesti tarkasteltuna tämän opinnäytetyön voidaan sanoa jääneen kesken. Olemme tutkineet kehotietoisuutta sekä joogaa ja pilatesta. Olemme siirtäneet niiden yhteiset tekijät veteen ja luoneet raamit ohjelmalle, mutta itse sovelluksen kokeilu ja käyttäjien mielipide jää uupumaan. Ajankäytöllisistä syistä sekä opinnäytetyöhön vaadittavan työmäärän takia vedimme rajan ohjelman tekemiseen. Jatkotutkimuksen tarvetta on erityisesti käyttäjäkokemuksista ja ohjelman todellisesta sovelluksesta. Toisaalta ko-

emme kuitenkin olevamme edelläkävijöiden joukossa viemässä kehotietoisuusharjoittelua veteen, joten matka on luonnollisesti vasta alussa.

Myös päätös vertailla joogaa ja pilatesta kehotietoisuusharjoitteluun voi tuntua perusteettomalta. Kehotietoisuusharjoittelun vesisovelluksista ei ole tällä hetkellä saatavilla tutkimustietoa, joten jonkinlainen rajausta aiheeseen oli tarpeellinen. Koska joogan ja pilateksen ihmiskuva on hyvin lähellä kehotietoisuuden fenomenologista näkökulmaa, koimme näkökulman tarkentamisen mielekkääksi. Lisäksi sekä jooga- että pilatesharjoittelun käytännön kuvauksia on olemassa paljon, kun taas varsinaisia ohjekirjoja kehotietoisuusharjoitteluun on olemassa vähän tai ne ovat hyvin ylimalkaisia. Harjoitusohjelman luontia varten meillä piti olla käytännön materiaalia siitä, mitä kaikkea mahdollista ohjelma voisi pitää sisällään.

Opinnäytetyön yhtenä yleisenä tavoitteena voitaisiin pitää sen yhteyttä työelämään (Härkönen ym. 2011: 10). Tässä opinnäytetyössä ei ole työelämän yhteistyökumppania ajankäytöllisistä syistä. Opinnäytetyön loppuun saattamisen ja työn ajallaan valmistamisen turvaamiseksi päätimme olla etsimättä yhteistyökumppania työelämästä. Näin varmistimme sen, että saamme tehdä työn omassa aikataulussamme.

Huomionarvoista on se, että tämä opinnäytetyö on keskittynyt tarkastelemaan kehotietoisuutta niin sanottujen normaalien aistihavaintojen kautta. Esimerkiksi aivoinfarktikuntoutujilla tai vaikkapa selkäydinvauriokuntoutujilla kehon aistiminen saattaa olla muuttunut tai muuten haasteellista. Omasta kehosta saadut tuntemukset voivat häiriintyä esimerkiksi proprioseptisen havainnoinnin tai sensoriikan vaurioiden takia. Kyseiset kuntoutujat muodostavat mielenkiintoisen ryhmän myös kehotietoisuusharjoittelun kannalta. Tässä opinnäytetyössä ajateltuna kohderyhmänä ovat kuitenkin sekä keskustettävä ääreishermoston toiminnan osalta niin sanotut terveet ihmiset.

Opinnäytetyössä ei ollut tarvetta tutkimusluville tai -suostumuksille. Työ tehtiin aiemmin julkaistuun tutkimustietoon perustuen ja itse ohjelmaamme testaten.

7 Lopuksi

Alkuperäinen opinnäytetyön idea lähti liikkeelle yksinkertaisesti ajatuksesta viedä kehotietoisuusharjoittelu uuteen ympäristöön eli veteen. Kyseisen aiheen niukka tutkimustieto suuntasi mielenkiintomme kuitenkin toisaalle ja pakotti meidän fokusoimaan aihetta tarkemmin. Valitsimme kehotietoisuuden rinnalle joogan ja pilateksen. Lajit ovat tunnettuja ja kummastakin on olemassa vesisovelluksia. Nämä vesisovellukset osoittavat, että kehotietoisuusharjoittelun osatekijöitä on mahdollista harjoittaa myös vedessä. Tulevaisuudessa toivommekin, että vedessä tapahtuva kehotietoisuusharjoittelu saa lisää mielenkiintoa osakseen. Kehotietoisuusharjoittelusta hyötyvät varmasti kaikki, mutta esimerkiksi erityisesti mielenterveyskuntoutujille tai ylipainoisille suunnatuista ryhmistä olisi hyvä saada kokemuksia.

Toivomme opinnäytetyömme lisäävän kiinnostusta kehotietoisuusharjoittelua kohtaan ja vievän sitä samalla myös uuteen ympäristöön. Väestön kasvava ylipainoisuus, lisääntyvät psyykkiset ongelmat ja koko ajan suureneva ikäihmisten joukko ovat varmasti omalta osaltaan kasvattamassa mielenkiintoa psykofyysistä fysioterapiaa ja vesiliikuntaa kohtaan. Veden nostevoima kannattelee ihmistä ja antaa uudella tavalla mahdollisuuden fyysiseen toimintaan. Veden antamat elämykset lisäävät psyykkistä toimintakykyä, kun ihminen huomaakin onnistuvansa ja kykenevänsä liikkumaan. Ryhmäliikunta taas kannustaa sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Lopuksi on vielä hyvä palata jo opinnäytetyömme alkuaajoista asti eläneeseen ajatukseen ihmisen ensimmäisestä elementistä. Ihminen kehittyi kohdun sisällä nesteen keskellä liikkuen. Maailmaan tullessamme totutteleimme liikkumaan kuivalla maalla. Vesi tarjoaa kuitenkin elementtinä edelleen kosketuspinnan tuohon ensimmäiseen olomuotoon. Vesi on tasapuolinen kaikille. Jos antaa jännitykselle vallan, vesi vetää pohjaan päin. Jos taas ihminen uskaltaa rentoutua, vesi kannattelee kehoa pinnallaan kevyesti.

Lähteet

Anttila, Eevaliisa 2003. Vesivoimistelu. Helsinki: Edita Prima Oy.

Anttila Eevaliisa 2005. Vesijuoksijan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Bates, Andrea – Hanson, Norm 1996. Aquatic exercise therapy. Philadelphia: W. B. Saunders Company.

Bjålie, Jan G. – Haug, Egil – Sand, Olav – Sjaastad, Øystein V. – Toverud, Kari C. 2009. Ihminen. Fysiologia ja anatomia. Porvoo: WSOY.

Blinnikka, Leena-Maria 1995. Ruumiinkuva ja kokonaisilmaisuuden ryhmäterapia. Teoksessa Lintunen, Taru – Koivumäki, Kari – Säilä, Hannu (toim.): Jalka potkee, mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen mielenterveysseura Ry. Tammisaari: Tammisaaren Kirjapaino Oy. 103–112.

Coleman, Jill 2003. Water Yoga. Swim Magazine. 19 (2).

Dillman, Erika 2002. Pieni pilates kirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Durchman, Kira – Jokitalo, Mari – Ruskeasuon koulu 2004. Taitavaksi vedessä. Soveltavaa uinnin opetusta erityistukea tarvitseville uimareille. Helsinki: Ruskeasuon koulu.

Ekerholt, Kirsten – Bergland, Astrid 2008. Breathing: A Sign of Life and a Unique Area for Reflection and Action. Physical Therapy. 88 (7): 832–840.

Granö, Tiina 2005. ”Kipusiskoista” oman kehon omistajiksi – Kokemuksia kipupotilaiden ryhmämuotoisesta ruumiinhahmotusharjoittelusta. Teoksessa Lähteenmäki, Marja-Leena – Jaakkola, Raija (toim.): Psykofyysinen fysioterapia. Kohti oman kehon kuulemistä, omassa ruumiissa asumista. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Opinnäytetyöt. Nro 2. Tampere: Pirkanmaan Ammattikorkeakoulu. 98–109.

Gyllensten, Amanda Lundvik – Skär, Lisa – Miller, Michael – Gard, Gunvor 2010. Embodied identity – A deeper understanding of body awareness. Physiotherapy Theory and Practice. 26 (7): 439–446.

Hakamäki – Hotti – Keskinen – Lauritsalo – Liinpää – Läärä – Pantzar 2009. Uimaopetuksen käsikirja. Jyväskylä: WSOYpro – Docendo Sport.

Hartikainen, Anneli 2005. Fysioterapeuttiopiskelijoiden ruumiintuntemisen kehittäminen. Teoksessa Lähteenmäki, Marja-Leena – Jaakkola, Raija (toim.): Psykofyysinen fysioterapia. Kohti oman kehon kuulemistä, omassa ruumiissa asumista. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Opinnäytetyöt. Nro 2. Tampere: Pirkanmaan Ammattikorkeakoulu. 17–27.

Herrala, Helinä – Kahrola, Tytti – Sandström, Marita 2008. Psykofyysinen ihminen. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Härkönen, Ulla – Karhu, Raisa – Konkka, Jyrki – Mikkola, Tuula – Roivas, Marianne 2011. Hyvinvointi ja toimintakyky -yksikön opinnäytetyönohje. Helsinki: Metropolian digipaino.

Isacowitz, Rael 2006. Pilates. Your complete guide to mat work and apparatus exercises. Champaign: Human Kinetics.

Iyengar, B. K. S. 2010. Hyvän olon joogaa. Tervonen, Eija (suom.). Keuruu: Otava.

Jaakkola, Raija 2007. Hetkiä psykofyysisen fysioterapian käytännöstä. Teoksessa Lähteenmäki, Marja-Leena – Jaakkola, Raija (toim.): Psykofyysinen fysioterapia 2. Kehon tuntemisesta kehon ymmärtämiseen. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Opinnäytetyöt. Nro 4. Tampere: Pirkanmaan Ammattikorkeakoulu. 8–11.

Jaakkola, Raija 2009. Psykofyysisestä fysioterapiasta ja erikoistumisopinnoista vuonna 2008. Teoksessa Lähteenmäki, Marja-Leena – Jaakkola, Raija (toim.): Psykofyysinen fysioterapia. 3 Kokemus kehossa. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Opinnäytetyöt. Nro 5. Tampere: Pirkanmaan Ammattikorkeakoulu. 8–14.

Jokitalo, Mari – Suhonen, Kati 2004. Soveltavan uintitekniikan opas. Helsinki: Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.

Judén, Tuula 2005. Kipukuntoutujien kokemuksia kehontuntemusharjoittelusta. Teoksessa Lähteenmäki, Marja-Leena – Jaakkola, Raija (toim.): Psykofyysinen fysioterapia. Kohti oman kehon kuulemistä, omassa ruumiissa asumista. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Opinnäytetyöt. Nro 2. Tampere: Pirkanmaan Ammattikorkeakoulu. 110–120.

Kabat-Zinn, John 2011. Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Turpeinen, Tuija (suom.). Tallinna: Basam Books Oy.

Klemola, Timo 2005. Taidon filosofia - filosofin taito. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Knight, Randall D. 2008. Physics for scientists and engineers. A strategic approach. Second Edition. Lontoo: Pearson.

Knill, Marianne – Knill, Christopher 2009. KKK-harjoitusohjelmat: Kehontuntemus, kontakti, kommunikaatio. Ohjekirja. Valve, Marjaana – Valve, Juha (suom.). Kouvola: Kehitysvammaliitto Ry.

Koski, Tapio 2000. Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Matematiikan, tilastotieteen ja filosofian laitos.

Lees, Terri 2007. Water Fun. 116 fitness and swimming activities for all ages. Champaign: Human Kinetics.

Lehtinen, Päivi – Martin, Minna – Lillrank, Benita 2010. Hengityksen psykofyysinen säätely. Teoksessa Martin, Minna – Seppä, Maila – Lehtinen, Päivi – Törö, Tiina – Lillrank, Benita (toim.): Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta. 15–39.

Lähteenmäki, Marja-Leena 2009. Kehittämistehtävä artikkeliksi. Teoksessa Lähteenmäki, Marja-Leena – Jaakkola, Raija (toim.): Psykofyysinen fysioterapia. 3 Kokemus kehossa. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Opinnäytetyöt. Nro 5. Tampere: Pirkanmaan Ammattikorkeakoulu. 15–21.

Lönnqvist, Jouko 2005. Mielenterveyden ongelmat. Suomalaisten terveys. Kustannus Oy Duodecim. Verkkodokumentti. Päivitetty 18.7.2005.
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00028&p_haku=mielenterveysh%C3%A4iri%C3%B6t>. Luettu 30.10.2013.

Maehle, Gregor 2010. Astanga jooga. Harjoitukset ja filosofia. Viljakainen, Terhi – Valtavirta, Nina (suom.). Riika: Basam Books Oy.

Martin, Minna – Seppä, Maila 2011. Hengitysterapeutin työkirja. Tampere: Mediapinta.

Mattsson, Monica 1998. Body awareness applications in physiotherapy. Umeå University medical dissertations. Departements of Psychiatry and Family Medicine. New Series No. 0346-6612.

Mononen, Petri 2006. Rentoutusta sekä salissa että vedessä. Liikuntapedagogiikan pro gradu -työ. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos.

Mänty, Maria – Kuukasjärvi, Marko 2012. Kehotietoisuutta psykomotorista lähtökohdistta. Fysioterapia 59 (7). 36–38.

Pellinen, Sulevi 2004. Uinti harrastuksena. Teoksessa Ritanen-Närhi, Paula – Pellinen, Sulevi: Ui kunnolla. Helsinki: Edita Prima Oy. 21–26.

Psyfy Ry 2013. Psykofyysinen fysioterapia. Verkkodokumentti. Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys Ry. <<http://www.psyfy.net/>> Luettu 14.11.2013.

Reid Champion, Margaret 1997. Basic physics: shape and density. Teoksessa Reid Champion, Margaret (toim.): Hydrotherapy. Principles and practice. Oxford: Butterworth-Heinemann. 14–23.

Reid Champion, Margaret 1997. The physiological, therapeutic and psychological effects of activity in water. Teoksessa Reid Champion, Margaret (toim.): Hydrotherapy. Principles and practice. Oxford: Butterworth-Heinemann. 3–4.

Ritanen-Närhi, Paula – Pellinen, Sulevi 2004. Turvallisuus ja hengenpelastus. Teoksessa Ritanen-Närhi, Paula – Pellinen, Sulevi: Ui kunnolla. Helsinki: Edita Prima Oy. 132–138.

Rodrigues Adami, Mimi 2002. Aqua fitness. The low-impact total body fitness workout. Lontoo: DK Publishing.

Roxendal, Gertrud – Winberg, Anja 2002. Levande människa. Basal kroppskännedom för rörelse och vila. Tukholma: Natur och kultur.

Räisänen, Petri 2005. Astanga joogaa Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan. Keuruu: Otava.

Saastamoinen, Sanna 2007. Kokemuksia ruumiintuntemusryhmästä A-klinikalla. Teoksessa Lähteenmäki, Marja-Leena – Jaakkola, Raija (toim.): Psykofyysinen fysioterapia

2. Kehon tuntemisesta kehon ymmärtämiseen. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Opinnäytetyöt. Nro 4. Tampere: Pirkanmaan Ammattikorkeakoulu. 70–78.

Seppä, Maila – Martin, Minna – Törö, Tiina 2010. Hengitysharjoituksia. Teoksessa Martin, Minna – Seppä, Maila – Lehtinen, Päivi – Törö, Tiina ja Lillrank, Benita (toim.): Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta. 128–162.

Simula, Päivi 2007. Kokemuksia psykofyysisestä fysioterapiaryhmästä työterveyshuollossa. Teoksessa Lähteenmäki, Marja-Leena – Jaakkola, Raija (toim.): Psykofyysinen fysioterapia 2. Kehon tuntemisesta kehon ymmärtämiseen. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Opinnäytetyöt. Nro 4. Tampere: Pirkanmaan Ammattikorkeakoulu. 79–87.

Skatteboe, Ulla-Britt 2005. Basic Body Awareness Therapy and Movement Harmony. Development of the Assessment Method Body Awareness Rating Scale. BARS-Movement Harmony. Oslo University College. Faculty of Health Sciences. HiO-report 2005. No 31.

Sova, Ruth 2009. Ai Chi. Teoksessa Thein Brody, Lori – Richley Geigle, Paula (toim.): Aquatic Exercise for Rehabilitation and Training. Champaign: Human Kinetics. 101–116.

Suvisaari, Jaana 2013. Suomalaisten mielenterveys. Verkkodokumentti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveysongelmat ja päihdepalvelut -yksikkö. Päivitetty 18.2.2013. <http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/th-paivat2013esitykset/suomalaisten_mielenterveys_suvisaari_08022013.pdf>. Luettu 30.10.2013.

Tuominen, Sinikka 1995. Vesiliikunta. Teoksessa Lintunen, Taru – Koivumäki Kari – Säilä, Hannu (toim.): Jalka potkee, mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen mielenterveysseura Ry. Tammisaari: Tammisaaren Kirjapaino Oy. 85–91

Vesijooga AquaSoul. Verkkodokumentti. <<http://www.joogaolemus.fi/vesijooga-aquasoul@.html>>. Luettu 18.11.2013.

Virtanen, Riku 2004. Method Putkisto Pilates -menetelmän periaatteet altaassa – Miten veden ominaisuudet vaikuttavat MPPilates-harjoitteluun vedessä? Method Putkisto Pilates Diplomityö. Helsinki: Method Putkisto instituutti.

Virtanen, Riku. Pilates –kehonhallintatekniikka vedessä. Opas. Jyväskylä: Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy.

Water Yoga. Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy. Verkkodokumentti. <<http://www.vesiliikunta.com/index.php?page=15&cid=42&pid=194>>. Luettu 18.11.2013.

Witick, Fatima 2007. Pilatesta aloittelijoille. Opas hengitys- ja liiketekniikkaan. Keuruu: Otava.

Kehotietoisuus vedessä – ohjattu harjoitus ryhmälle

Tämä esimerkkitunti on suunniteltu 2–8 henkilön ryhmille. Tarkoitus on taata riittävä määrä ohjausta jokaiselle harjoittelijalle. Harjoituksen ohjaaja on altaan reunalla, ei vedessä.

Välineiksi tarvitaan yksi tai kaksi kelluntapötköä jokaista osallistujaa kohden lopun rentoutusta varten.

Tunti aloitetaan ryhmäläisten tervehtimisellä. Harjoituksen tarkoitus esitellään, jotta osallistujat tietävät, mitä siltä odottaa. Tavoitteena on luottavaisen ja vastaanottavaisen ilmapiirin luominen. Ohjeistetaan harjoitukseen osallistujia hakemaan paikka altaan reunalta seinän/kaiteen vierestä turvallisen harjoituksen takaamiseksi. Harjoituksen kesto on noin 45 minuuttia.

1. Alkuasennon ohjaus (kesto 5 minuuttia)

- Asetutaan selkä kohti altaan reunaa
- Lantiota leveämpi haara-asento riittävän tukipinnan varmistamiseksi
- Selän neutraaliasennon löytäminen, liiallisen notkon loiventaminen syviä vatsalihaksia jännittämällä ja lantiota kääntämällä
- Yläselän ryhdin oikaiseminen hartiat taakse ja alas pyöräyttämällä

2. Hengitysharjoitus (kesto 10 minuuttia)

- Yläselän hyvä asento ylläpitäen annetaan käsivarsien nousta kellumaan lähelle pintaa ja muodostetaan niiden avulla ympyrä rintakehän eteen. Mielikuva ballerinan käsistä voi auttaa
- Keskitytään sisäänhengitykseen. Keuhkojen laajentuessa rintakehä liikkuu ja laajenee. Kädet liikkuvat hengityksen tahdissa vartalon edessä auttamassa havainnollistamaan hengityksen laajentavaa vaikutusta
- Uloshengitysvaiheessa kädet palaavat kohti rintakehää. Käsien liikettä tarkkailemalla harjoittelijan on mahdollista tarkkailla omaa kehoaan ikään kuin ulkopuolisena, jos omassa kehossa tapahtuvien reaktioiden havainnoiminen muuten on haasteellista

- Vähitellen pyritään nostamaan katsetta käsistä ylöspäin, tavoitteena niskan neutraali asento. Katse yritetään kohdistaa esimerkiksi vedenpintaan 1–1,5 metriä itsestä eteenpäin
- Jatketaan hengityksen syventämistä ja pidentämistä. Käsien liike laajenee vähitellen ja lopulta sisäänhengitysvaiheen lopussa käsivarret muodostavat lähes 180°:en kulman vartalon sivuilla. Ennen uloshengityksen aloittamista voidaan pitää pieni tauko. Ulos- ja sisäänhengitysvaiheet pyritään pitämään saman pituisina. Hengityksen tahti on rauhallinen
- Tässä harjoituksen vaiheessa edistyneet harjoittelijat, jotka haluavat syventyä kuuntelemaan omaa hengitystään, voivat sulkea silmänsä
- Koko harjoituksen ajan on tarkoitus keskittyä kehon ja veden liikkumiseen hengityksen tahdissa. Missä hengityksen syventyminen tuntuu omassa kehossa, miten oman kehon liikuttaminen aikaansaa veden liikkeen

3. Lihasjännitys ja liike (kesto 5 minuuttia)

- Hengitysharjoitus jatkuu tarkastelemalla oman kehon jännitystilojen vaikutusta liikkeeseen
- Harjoittelijat ohjeistetaan tarvittaessa avaamaan silmänsä
- Kädet pidetään edelleen hengitysharjoituksen alussa ohjatussa asennossa rintakehän edessä
- Kokeillaan eri kehon osia ja lihaksia jännittämällä, miten ylimääräinen jännitys vaikuttaa sulavaan ja vapaaseen liikkeeseen
- Nostetaan varpaita irti pohjasta ja yritetään edelleen pitää tasapaino käsien liikkeessä vartalon edessä ja vieressä koko ajan. Selkä kohti altaan seinää varmistaa turvallisuuden, jos harjoittelija horjahtaa
- Jännitetään pakaroita ja yritetään tuntea, vaikuttaako se asentoon tukien vai heikentäen suoritusta
- Nostetaan hartiat korviin ja pyritään huomaamaan, miten se kaventaa käsien liikerataa
- Harjoituksen tarkoituksena on saada harjoittelija huomaamaan, kuinka paljon sulavammin ja helpommin oma keho toimii ilman ylimääräisiä jännitystiloja. Lopullisena pyrkimyksenä on saada harjoitukseen osallistujat tunnistamaan näitä jännitystiloja kehossaan itsenäisesti, jotta niistä irrottautuminen arkielämässä mahdollistuu

4. Kehon asento (kohdat 4 + 5 kesto yhteensä noin 10 minuuttia)

- Harjoituksessa pyritään tunnistamaan oman kehon asentoa suhteessa ympäristöön ja harjoittamaan hyvää ryhtiä sekä selän luonnollista asentoa
- Käännyttään kylki kohti altaan seinää, jotta tarvittaessa saa otteen kaiteesta
- Etsitään ja muistellaan jälleen tunnin alussa opittu hyvä alkuasento
- Asetetaan toinen käsi alaselkään selkärangan lähelle. Tarkoituksena on tuntea omin sormin asentoa tukevien pienten multifidus-lihasten aktivaatio harjoitteen aikana
- Nostetaan toista jalkaa hieman irti pohjasta kehon painopisteen muuttamiseksi
- Painonsiirto aktivoi kehon keskustan syviä lihaksia. Näiden lihasten supistumisesta on vaikea tuntea. Toinen käsi pidetään kiinni selässä havainnollistamaan lihasaktivaatiota
- Jalkaterä palautetaan pohjaan jokaisen noston jälkeen, jotta painonsiirto toteutuu kaikilla toistoilla
- Harjoitus tehdään molemmille puolille. Harjoittelijoita pyydetään myös tarkastelemaan omia tuntemuksiaan ja mahdollisia puolieroja

5. Lihasaktivaatio liikkeessä

- Harjoitellaan tunnistamaan pienemmän liikkeen aiheuttama lihasaktivaatio
- Seistään edelleen paikoillaan ja etsitään hyvä alkuasento, muistutetaan vatsalihashasten kevyestä jännityksestä
- Toinen käsi asetetaan jälleen alaselkään aistimaan multifidusten aktivoitumista
- Toinen käsi suoristetaan kehon eteen veden pinnan alapuolelle. Suorana olevaa kättä liikutetaan alas ja ylös, kuin käteltäessä. Harjoituksen tarkoituksena on paitsi harjoittaa keskivartaloa tukevia lihaksia, myös antaa harjoittelijoille monipuolisempi käsitys siitä, kuinka heidän kehonsa toimii. Havainnollistajana toimii oma tuntemus siitä, kuinka käden liikuttaminen vaikuttaakin selkälihaksissa

6. Kehon aistiminen liikkeessä (kesto noin 10 minuuttia)

- Sijoitutaan altaan reunalle niin, että jokaisella osallistujalla on tilaa liikkua altaassa sivusuunnassa. Tarkoitus on ylettää jaloilla pohjaan
- Liu'utaan kylki edellä kohti altaan toista päätyä. Pyydetään osallistujia tunnus-telemaan kehoa ja veden liikettä oman liikkeen aikana. Mahdollisia aistimuksia

ovat veden solina, kehon liukuminen veden läpi tai kokemus siitä, miten itse pidetään kehoa pinnalla

- Käännetään katse ja rintamalinja kohti kulkusuuntaa. Veden vastus kasvaa ja liike hidastuu.
- Voidaan tarkastella, miten vuorotahtinen ja tasatahtinen liike eroavat toisistaan. Kokeillaan, onko tasapainon ylläpitäminen helpompaa vastakkaisten raajojen ollessa yhtäaikaaisesti edessä vedessä käveltäessä
- Kävelyn tai vesihölkän tahtia hidastetaan ja keskitytään jälleen hengitykseen. Valmistaudutaan lopun rentoutukseen

7. Rentoutus (kesto 5 minuuttia)

- Osallistujille jaetaan kelluntapötköt. Pötkön asettamisessa opastetaan. Yhden pötkön voi asettaa kainaloiden alle selän puolelle ja toisen niskan taakse. Molempien pötköjen päät tulevat rintakehän eteen, jossa niistä voi pitää käsillä kiinni.
- Tarkoitus on kellua ja palautella mieleen rauhallisen hengityksen rentouttava vaikutus. Hengitystä ei saa pidättää, sillä keho kelluu paremmin, kun keuhkoissa on ilmaa. Halukkaat voivat sulkea silmänsä.
- Lyhyen kellumishetken jälkeen nouseaan jälleen seisomaan. Otetaan yksi pötkö molempiin käsiin ja painetaan pötköt kyljen vierestä alas. Jännitetään hartioita ylöspäin sisäänhengityksellä ja painetaan pötköt takaisin alas uloshengityksellä
- Näin myös rentoutuksen lopetus on aktiivinen